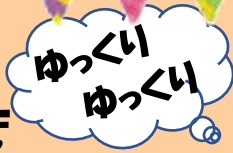


令和8年度



転ばん体操



『転ばん体操』は、おもに椅子に座っておこなう体操です。
転倒予防のため、筋力やバランスの維持を目的としています。
無理せず楽しく参加してみましょう。

【日時】 毎月 第1・第3 水曜日 午後2時～3時

※日程は変更になることがあります

【場所】 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 200円(保険料等)

【持ち物】 マスク着用、動きやすい服装、飲み物、
タオルか手ぬぐい

【対象】 おおむね 75 歳以上の方

【定員】 19名



ホームページ
はこちら
←

【令和8年度 ゆっくりゆっくりに転ばん体操 日程】

4月	1日・15日	10月	7日・21日
5月	6日・20日	11月	4日・18日
6月	3日・17日	12月	2日・16日
7月	1日・15日	令和9年1月	6日・20日
8月	5日・19日	2月	3日・17日
9月	2日・16日	3月	3日・17日

【お申込み・お問合せ】 横浜市矢向地域ケアプラザ 電話 045(573)0020

